



# RATION MEAL

## CHALLENGE

Envie de relever le challenge sans consommer les barres ? Voici une **recette alternative** facile à faire chez vous.

A base de **haricots et de riz**, qui sont les aliments les plus consommés à travers le Monde, le résultat de cette recette est prévu **pour 6 personnes**. Chaque portion (1/6 de la recette) équivaut à la ration moyenne dont se nourrit, par exemple, un réfugié dans un camp actuellement en Afrique de l'Est.

Pour relever le challenge, vous devrez donc diviser le résultat de la recette en six portions que vous répartirez sur deux jours. Vous aurez ainsi **l'équivalent de six repas pour deux jours**.

### Ingrédients:

- 2 tasses d'haricots rouges (secs)
- 1 litre d'eau
- 1 grand oignon, haché
- 1 feuille de laurier
- Poivre & sel, selon votre goût
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 3 tasses de riz

### Préparation:

- Faire tremper les haricots toute une nuit dans de l'eau froide, égoutter;
- Chauffer les haricots dans un litre d'eau et ajoutez tous les ingrédients sauf le riz et l'huile;
- Faites cuire l'ensemble longtemps jusqu'à ce que les haricots deviennent tendre (+-2 heures);
- Réduire en purée les haricots avec une cuillère à soupe d'huile végétale;
- Servir votre préparation avec votre riz cuit;
- Divisez l'ensemble en 6 portions.